



Adaptação e Validação do Teste para Avaliação de Otimismo *LOT-R* e suas Relações
com Autoestima e Personalidade

Micheline Roat Bastianello

Dissertação de Mestrado

Porto Alegre, Março de 2011

Adaptação e Validação do Teste para Avaliação de Otimismo *LOT-R* e suas Relações
com Autoestima e Personalidade

Micheline Roat Bastianello

Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do grau de Mestre em
Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Claudio Simon Hutz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Porto Alegre, Março de 2011

Dedico este trabalho a todos que, como eu, sonham e tem uma
visão positiva diante das intempéries da vida.

AGRADECIMENTOS

À Sabedoria Divina por me ensinar, através de tudo e de todos que me rodeiam, compreender e aceitar que *há um tempo certo para cada propósito debaixo do céu*.

Ao professor Claudio Hutz por me acolher em seu laboratório e através de sua paixão pela pesquisa ser um verdadeiro Mestre, aquele que ensina pela dedicação e orientação segura a arte de seu ofício.

Aos colegas de laboratório que durante estes dois anos de trabalho foram companheiros de jornada compartilhando seus conhecimentos e contribuindo com sugestões. Especialmente, ao Cristian Zanon por me apresentar à Psicologia Positiva e, assim, me ajudar a decidir meu tema de pesquisa, pela parceria, paciência e auxílio no universo da estatística. E à Juliana Cerentini Pacico, mais que colega, amiga e parceira de todas as horas sempre irradiando muita esperança.

Aos professores, funcionários e colegas que fazem a excelência deste Programa de Pós-Graduação com comprometimento, seriedade e alto padrão de produção científica.

Aos bolsistas de iniciação científica do Laboratório de Mensuração pela inestimável ajuda na coleta e tabulação dos dados.

Aos professores Luciano Schuch, Fábio Bisogno, Breno Diniz Pereira e Kelmara Mendes Vieira, em nome de todos que abriram as portas de suas salas de aula cedendo espaço e motivando seus alunos para a pesquisa. Aos universitários que gentilmente se disponibilizaram a fornecer a matéria-prima para este estudo.

Às professoras participantes da banca Clarissa Trentini, Ana Paula Noronha e Luciana Karine de Souza pela disponibilidade e importantes contribuições que trouxeram a este trabalho desde seu projeto.

Ao CNPq pelo apoio financeiro que possibilitou a realização deste estudo.

Aos meus amados amigos, aos que chegaram há tempo, aos mais recentes, a quem partiu tão cedo e aos que permanecem por participarem direta ou indiretamente desta jornada com seus olhares, sorrisos e gestos de incentivo e apoio. Especialmente, às amigas “porto-alegrenses” Silvia, Bruna e Letícia que abriram seus lares para me abrigar.

À Dóris, Arturo e Valeria Vetuschi, família que sempre me ensinou que existe amor para muito além dos laços de sangue. Val, minha mana de coração e de alma, obrigada pela tua presença em minha vida.

Aos os meus avós, tias, tios, primos, primas e afilhados, “a grande família”, que são presença em minha vida onde quer que eu vá.

Aos meus pais, Ildo e Neli, pelo dom da minha vida, pelo seu exemplo de superação, fé e otimismo na vida. Obrigada pela presença constante de vocês, nos momentos de riso e choro, pelo amor e incentivo. Ao mano Cristian, ao mesmo tempo tão diferente e tão igual a mim, que sempre traz aconchego, carinho e atenção.

*Pangloss disait quelquefois à Candide: - Tous les événements sont enchaînés dans le meilleur
des mondes possibles (...)
- Cela est bien dit, répondit Candide, mais il faut cultiver notre jardin.”*

(Candide, ou l'Optimisme – Voltaire)

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| AGRADECIMENTOS | 3 |
| RESUMO | 8 |
| ABSTRACT | 9 |
| CAPÍTULO 1 | 10 |
| INTRODUÇÃO..... | 10 |
| CAPÍTULO 2 | 14 |
| DO OTIMISMO DISPOSICIONAL AO EXPLICATIVO – UMA REVISÃO DE LITERATURA | 14 |
| RESUMO | 15 |
| ABSTRACT | 16 |
| INTRODUÇÃO..... | 17 |
| Otimismo Aprendido ou Explicativo de Martin Seligman..... | 18 |
| Otimismo Disposicional de Scheier e Carver..... | 21 |
| Otimismo e autoestima | 22 |
| Otimismo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores..... | 23 |
| Benefícios do otimismo..... | 25 |
| Comentários finais e direções futuras..... | 27 |
| REFERÊNCIAS | 28 |
| CAPÍTULO 3 | 34 |
| OTIMISMO, AUTOESTIMA E PERSONALIDADE: ESTUDOS DE ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO BRASILEIRA DO <i>REVISED LIFE ORIENTATION TEST (LOT-R)</i> | 34 |
| RESUMO | 35 |
| ABSTRACT | 36 |
| INTRODUÇÃO..... | 37 |
| MÉTODO | 40 |
| Participantes | 40 |
| Instrumentos | 40 |
| Procedimentos | 42 |
| RESULTADOS | 43 |
| DISCUSSÃO | 45 |
| REFERÊNCIAS | 48 |
| CAPÍTULO 4 | 60 |
| CONCLUSÃO..... | 60 |
| REFERÊNCIAS | 63 |
| ANEXOS..... | 65 |
| Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) | 65 |
| Anexo B - Questionário Sociodemográfico..... | 66 |
| Anexo C – Revised Life Orientation Test (LOT-R)..... | 67 |
| Anexo D – Escala de Autoestima de Rosenberg | 68 |

Lista de Tabelas e Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 – <i>Scree plot</i> resultante da análise fatorial do <i>LOT-R</i> | 53 |
| Tabela 1 – Análise Fatorial do <i>LOT-R</i> | 54 |
| Tabela 2 – Normas otimismo (<i>LOT-R</i>) homens e mulheres..... | 55 |
| Tabela 3 – Características psicométricas de otimismo (<i>LOT-R</i>), autoestima e fatores de personalidade..... | 56 |
| Tabela 4 – Correlações entre otimismo (<i>LOT-R</i>) e autoestima com fatores de personalidade..... | 57 |
| Tabela 5 – Modelo de regressão para otimismo (<i>LOT-R</i>) (<i>stepwise</i>)..... | 58 |
| Tabela 6 – Modelo de regressão para autoestima (<i>stepwise</i>)..... | 59 |

RESUMO

O otimismo do ponto de vista da sabedoria popular, passando pelas discussões filosóficas até os estudos empíricos em psicologia está fortemente associado a uma visão positiva da vida, especialmente diante de eventos difíceis e disruptivos. Pessoas com uma disposição otimista sustentam expectativas generalizadas positivas de êxito e realização no futuro. Os objetivos deste estudo foram apresentar as diferentes posições teóricas e metodológicas sobre o construto otimismo no campo da Psicologia Positiva, adaptar e validar o *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* para população brasileira, verificar suas características psicométricas, avaliar diferenças de sexo e investigar as relações com autoestima e personalidade. Participaram do estudo 844 universitários de duas universidades públicas do Rio Grande do Sul. A análise fatorial extraiu um único fator, corroborando os achados da escala original e indicando que otimismo e pessimismo são, provavelmente, polos opostos de um mesmo continuum. Os resultados demonstram correlação positiva entre autoestima e otimismo, e correlação negativa entre esses construtos e Neuroticismo.

Palavras-chave: Otimismo, *LOT-R*, Psicologia Positiva

ABSTRACT

Optimism from the point of folk's wisdom, through the philosophical discussions to empirical studies in psychology is strongly associated with a positive outlook on life, especially in light of difficult and disruptive events. People with a cheerful disposition hold generalized positive expectations for success and fulfillment in the future. The aims of this study were to present the different theoretical and methodological assumptions about the construct of optimism in the field of Positive Psychology, adapt and validate the Revised Life Orientation Test (LOT-R) for the Brazilian population, verify its psychometric characteristics, assess gender differences, and verify its relationships with self-esteem and personality. The participants were 844 university students from two public universities of Rio Grande do Sul. Factor analysis extracted a single factor, corroborating the findings of the original scale and indicating that optimism and pessimism are probably polar opposites of a single continuum. The results showed positive correlation between self-esteem and optimism in life orientation, and negative correlation between optimism and Neuroticism.

Keywords: Optimism, LOT-R, Positive Psychology

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

Em 1998, o psicólogo americano Martin Seligman, ao assumir a presidência da *American Psychological Association (APA)*, afirmou que a Psicologia, historicamente, se ocupou mais em reparar problemas e investigar patologias do que reforçar e ajudar a construir qualidades positivas nos indivíduos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Propôs, então, que em sua gestão frente à *APA* se ocuparia em promover a dimensão positiva da saúde mental, dando início a uma série de ações, como a primeira conferência em Psicologia Positiva, a busca por auxílio financeiro para incentivar a pesquisa na área e a elaboração de um manual de classificação de traços de caráter e virtudes humanas (Snyder & Lopez, 2002).

Psicologia Positiva é um termo guarda-chuva para o estudo das emoções, das características individuais e das instituições positivas centrada na prevenção e promoção de saúde mental (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). O marco histórico do movimento Psicologia Positiva foi a publicação de uma edição especial da revista *American Psychologist*, em janeiro de 2000, com 15 artigos que procuraram descrever o quadro de uma ciência voltada para as características positivas que fazem com que os indivíduos, as comunidades e as sociedades se desenvolvam e prosperem.

O principal interesse dentro da Psicologia Positiva é ter um entendimento científico mais completo e balanceado sobre as experiências, vivências e percepções humanas com foco na felicidade e nas possíveis intervenções no sentido de aliviar as dores e incrementar o bem-estar subjetivo (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Para Seligman, a Psicologia Positiva possui três áreas de investigação científica, situadas nos níveis: subjetivo, individual e grupal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

No nível subjetivo o interesse concentra-se nos estudos das experiências subjetivas de valor, como bem-estar subjetivo e satisfação de vida (no passado), otimismo e esperança (no futuro), felicidade e *flow* (no presente). No nível individual, busca-se compreender os traços positivos ligados às características e funcionamentos de cada pessoa, como capacidade para o amor, talentos, habilidades interpessoais, generosidade, perdão e sabedoria. No nível grupal são analisadas as virtudes cívicas e as instituições que contribuem para que os indivíduos tornem-se melhores cidadãos, com foco na responsabilidade, altruísmo, tolerância e ética no trabalho (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002).

Enfim, a questão central neste campo é como os valores e metas pessoais agem mediando os eventos externos e a qualidade das experiências. Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000) investigações neste sentido levam a Psicologia para perto do entendimento de filósofos, como Democritus e Epictetus, que argumentavam que não é o que acontece com o indivíduo que determina o quanto feliz ele será, mas o seu modo de interpretar e dar sentido para o evento.

Nesse sentido, um traço disposicional que parece mediar os eventos externos e a interpretação dos mesmos é o otimismo. O otimismo envolve componentes cognitivos, emocionais e motivacionais. Pessoas altas em otimismo tendem a ser mais perseverantes e bem-sucedidas, apresentar mais bom humor e experienciar melhor saúde física e mental (Peterson, 2000).

O conceito de otimismo tem suas raízes na sabedoria popular e dentro da Psicologia Positiva destacam-se duas teorias – otimismo aprendido ou explicativo de Martin Seligman e o otimismo disposicional de Michael Scheier e Charles Carver (Snyder & Lopez, 2002). Ambas as teorias relacionam o conceito de otimismo às expectativas das pessoas em relação ao seu futuro, porém com bases teóricas e enfoques distintos.

A teoria do otimismo aprendido ou explicativo baseia-se na ideia de que as expectativas das pessoas para o futuro derivam da forma como elas interpretam as causas dos eventos negativos passados (Seligman, 1991). O estilo explicativo é a chave para compreender o motivo pelo qual os indivíduos reagem de forma diferente perante acontecimentos adversos. Assim, as pessoas podem experienciar o mesmo acontecimento negativo, porém a forma como cada um interpretará ou explicará o evento (negativa ou positivamente) determinará o consequente comportamento que será tomado (Seligman, 1991).

O modelo explicativo entende que a partir da forma como o indivíduo interpreta as causas dos eventos positivos e, especialmente, dos negativos condicionará o tipo de visão – otimista ou pessimista – que terá dos eventos futuros. O otimismo explicativo pode ser medido através de dois, principais, instrumentos: *Attributional Style Questionnaire (ASQ)* de Peterson, Semmel, Baeyer, Abramson, Metalsky, & Seligman (1982) e *Content Analysis of Verbal Explanations (CAVE)* de Peterson, Schulman, Castellon, & Seligman (1992).

A teoria do otimismo disposicional de Scheier e Carver (1985) compreende o otimismo como uma tendência estável da pessoa a acreditar que coisas boas acontecerão com ela, em vez de coisas ruins. Otimistas são pessoas que esperam que boas coisas aconteçam, enquanto pessimistas esperam que coisas ruins aconteçam. Para essa teoria, dois elementos compõem a definição de expectativas: o objetivo e o senso de confiança. Todo comportamento aponta para a perseguição de uma meta, de fins ou de valores que as pessoas entendem como desejáveis ou indesejáveis.

Sem uma meta que tenha valor, não haverá razão para agir. Soma-se à ação em direção a meta o senso de confiança de que é possível atingi-la. A pessoa necessita ter confiança suficiente para agir e continuar agindo. Quando se está confiante com relação a um evento futuro, esforços contínuos são empregados para se alcançar à meta, mesmo diante de grandes adversidades (Lopez & Snyder, 2003).

Para medir o otimismo, Scheier e Carver (1985), primeiramente, propuseram o *Life Orientation Test (LOT)*, o qual inclui expectativas positivas e negativas. Diversas pesquisas realizadas com este instrumento apontaram para resultados controversos com relação à unidimensionalidade do construto e também para coincidências com Neuroticismo, ansiedade traço, domínio de si próprio e autoestima (Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989; Dember & Brooks, 1989; Chang, D'Zurilla, & Maydeu-Olivares, 1994). Devido a tais críticas, Scheier, Carver e Bridges (1994) revisaram o instrumento, retirando os itens que não focavam explicitamente em expectativas com relação ao futuro, procurando eliminar as coincidências. Na nova versão – *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* - os itens que medem as expectativas positivas e negativas estão mais fortemente relacionados entre si. O *LOT-R* apresenta relações preditivas sólidas com uma série de marcadores de resultados de orientação da vida, o que corrobora a ideia de ser um bom instrumento de avaliação do otimismo, sendo um dos mais utilizados em pesquisas com diferentes amostras nas mais diversas culturas.

Carver e Scheier (1999) sugerem que o otimismo-pessimismo são parcialmente aprendidos através de experiências anteriores de sucesso e fracasso. Deste ponto de vista, observa-se que esses construtos estão fortemente associados com autoestima e fatores de personalidade.

A autoestima é o senso de valor próprio que o indivíduo carrega, tendo a convicção que será particularmente mais aceito que rejeitado, e que não é um fracasso em sua vida (Rosenberg, 1965). Nesse sentido, infere-se que níveis elevados de otimismo podem estar associados ao papel potencial da autoestima em aumentar a possibilidade de experiências de sucesso. Estudos sugerem que a autoestima aumenta a motivação (Aspinwall & Taylor, 1992), e está relacionado ao maior nível global de persistência em objetivos direcionados (Di Paula & Campbell, 2002). Além de aumentar a probabilidade de sucesso, a autoestima elevada também pode diminuir o efeito do fracasso ocasional, e assim diminuir o risco do desenvolvimento de níveis elevados de pessimismo (Campbell, Chew, & Scratchley, 1991).

Com relação a otimismo e fatores de personalidades, pesquisas apontam que o pessimismo está associado com Neuroticismo e afetos negativos, enquanto que o otimismo relaciona-se com Extroversão e afetos positivos (Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig, & Vickers, 1992). Contudo, ainda não há estudos que correlacionem otimismo e personalidade

no modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF), através da Bateria Fatorial de Personalidade (BFP).

Constata-se que, apesar do volume considerável de estudos sobre otimismo e, desse ser um tema de grande valor humano e social, muitas perguntas permanecem necessitando investigação. O presente trabalho pretende contribuir para uma maior elucidação do construto otimismo e ampliar as discussões sobre conceitos correlatos, tendo em vista a proposta da Psicologia Positiva em oferecer uma nova abordagem às potencialidades e virtudes humanas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Peterson, 2000; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Os objetivos deste estudo foram adaptar e validar o *LOT-R*, determinar suas características psicométricas, avaliar diferenças de sexo e investigar as relações entre otimismo, autoestima e traços de personalidade no modelo dos CGF. Nesse sentido, espera-se contribuir para o incremento dos estudos sobre otimismo e fornecer a comunidade científica brasileira uma versão do *LOT-R* traduzida e adaptada da escala original.

CAPÍTULO 2

DO OTIMISMO EXPLICATIVO AO DISPOSICIONAL – UMA REVISÃO DE LITERATURA

Micheline Roat Bastianello*

mbastianello@hotmail.com

Juliana Cerentini Pacico*

jucerentini@hotmail.com

Cristian Zanon*

cristianzanon@yahoo.com.br

Maiala Bittencourt *

liaimi@hotmail.com

Claudio Simon Hutz*

claudio.hutz@terra.com.br

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rua Ramiro Barcelos, 2600/101. Porto Alegre – RS - Brasil - (55) 51-33085246.

Esta pesquisa tem o apoio do CNPq.

(Obs.: Este artigo será submetido para publicação em revista nacional. A previsão é de que isso seja feito até final de abril de 2011, aproveitando-se as sugestões da banca.)

RESUMO

O otimismo do ponto de vista da sabedoria popular, passando pelas discussões filosóficas até os estudos empíricos em psicologia está fortemente associado a uma visão positiva da vida, especialmente diante de eventos difíceis e disruptivos. Pessoas com uma disposição otimista sustentam expectativas generalizadas positivas de êxito e realização no futuro. O presente trabalho visa apresentar duas abordagens teóricas e de investigação empírica sobre o otimismo no campo da Psicologia Positiva. A perspectiva de Martin Seligman define o otimismo como aprendido, relacionado aos estilos explicativos, enquanto Michael Scheier e Charles Carver compreendem o otimismo a partir de uma dimensão disposicional, baseado em expectativas generalizadas. Dentro dessas duas teorias salientam-se as diferentes posições teóricas e metodológicas, os estudos realizados em diferentes culturas e com variáveis, como autoestima e personalidade.

Palavras-chave: Otimismo disposicional, otimismo explicativo, Psicologia Positiva

ABSTRACT

Optimism from the point of folk's wisdom, through the philosophical discussions to empirical studies in psychology is strongly associated with a positive outlook on life, especially in light of difficult and disruptive events. People with an optimistic disposition hold generalized positive expectations for success and fulfillment in the future. This paper presents two theoretical approaches and empirical research on optimism in the field of Positive Psychology. The prospect of Martin Seligman defines optimism as learned, related to explanatory style, while Michael Scheier and Charles Carver understand the optimism from a dispositional dimension, based on generalized expectations. Different theoretical and methodological assumptions of these theories are presented, and also studies from both theories in different cultures and with the variables self-esteem and personality.

Keywords: dispositional optimism, explanatory optimism, Positive Psychology

INTRODUÇÃO

A palavra otimismo vem do Latim *optimus* que significa “o melhor”. Para a sabedoria popular é uma forma de ver as coisas pelo lado bom, de pensar positivo, ou seja de modo contrário ao pensamento negativo chamado pessimismo.

Na Filosofia, otimismo e pessimismo estão presentes nas obras de pensadores como Leibniz e Schopenhauer. Leibniz entendia o otimismo como a percepção segundo a qual a realidade é boa por sua própria natureza, conseqüentemente, o “Bem” sempre vence o “Mal”. Considerado o principal adepto dessa tendência, Leibniz afirmava que “este Mundo é o melhor dos Mundos possíveis”, ou seja, entre uma infinidade de Mundos possíveis, há o melhor de todos, caso contrário Deus não teria chegado a criá-lo (Barbosa, 1997). O otimismo irracional do filósofo alemão recebeu forte crítica de Voltaire em seu livro “Cândido, ou o Otimismo”, no qual ironizou as ideias de Leibniz chegando a rotulá-lo de ingênuo.

Schopenhauer, por sua vez, não constituiu nenhuma escola filosófica do pessimismo, tão pouco teceu uma teoria específica sobre o tema, mas suas doutrinas foram rotuladas de pessimistas porque pensou a vontade como fonte de todo o sofrimento humano. Para o filósofo, embora a vontade fosse a raiz metafísica do mundo e da conduta humana, era algo sem nenhuma meta ou finalidade, um querer irracional e inconsciente que inerente a existência humana geraria dor e sofrimento. A felicidade seria apenas a interrupção temporária de um processo de infelicidade e somente a lembrança de um sofrimento passado criaria a ilusão do bem-estar presente (Ross-MacDonald, 1984).

Já na literatura personagens clássicos como *Cândido, ou o Otimista* (Voltaire, 1759) e *Pollyanna* (Porter, 1913) aparecem como representantes de um otimismo extremo. Cândido segue as ideias de seu mestre Dr. Pangloss que considerava que o mundo em que vivemos é o melhor dos mundos possíveis e, afirmava que todas as coisas são do jeito que são e não poderiam ser de outra maneira. Porém, ao término do romance *Cândido* faz uma ressalva ao otimismo do Dr. Pangloss dizendo que, mesmo sendo as coisas como são, ainda assim, precisamos cultivar nosso jardim. Pollyanna, por sua vez, através do jogo do contente, que havia aprendido com seu pai, não só procura ver o lado bom das coisas e acontecimentos, como incentiva a todos ao seu redor a fazer o mesmo. O otimismo expresso por estes personagens pode passar uma conotação de ingenuidade e de negação da realidade, mas em última análise traz em si a expectativa de eventos futuros positivos.

Tal conceito de otimismo emerge de pesquisas pioneiras como as de Carver e Scheier (1982, 1983; Scheier & Carver, 1985), nas últimas décadas do século XX, dentro do campo da Psicologia Positiva. Mesmo que muitos pesquisadores contemporâneos concordem com a concepção geral que o otimismo reflete uma expectativa de que coisas boas irão acontecer, enquanto que o pessimismo reflete uma expectativa de eventos ruins, não há consenso teórico e as discordâncias parecem estar na operacionalização dos construtos.

Snyder e Lopez (2002), em seu livro sobre Psicologia Positiva, destacam duas teorias que vem recebendo grande atenção com relação ao construto otimismo. São as teorias do otimismo aprendido de Martin Seligman e do otimismo disposicional de Michael Scheier e Charles Carver.

Otimismo Aprendido ou Explicativo de Martin Seligman

Para Seligman ser otimista não se reduz a ter pensamentos positivos, mas ao modo como a pessoa pensa sobre as causas de eventos ruins (Seligman, 1998). A diferença entre otimistas e pessimistas reside na forma com que explicam a causa de eventos ruins ou bons que lhes acontecem no cotidiano, ou seja, como é seu “estilo explicativo” (*explanatory style*) (Peterson, 2002).

A noção do estilo explicativo nasceu da ideia de desamparo aprendido. O modelo de desamparo aprendido proposto, primeiramente, por Maier e Seligman (1976) demonstra que após experienciar eventos aversivos incontroláveis animais e pessoas desistem de evitar os estímulos ruins. Possivelmente porque aprenderam que não há contingência entre ações e resultados. Em estudo sobre o modelo do desamparo aprendido e depressão Abramson, Seligman e Teasdale (1978) reformularam a ideia de desamparo associando esse construto ao modo como habitualmente as pessoas explicam eventos ruins, isto é aos padrões de estilos explicativos.

Seligman (1998) descreve três dimensões dos estilos explicativos: permanência, difusão e personalização. A permanência se refere ao quanto os efeitos de determinado evento se prolongam no tempo podendo ser estáveis ou temporários. A difusão está relacionada à propagação dos efeitos do acontecimento para outras situações, podendo ser específica para determinada situação ou global atingindo diferentes acontecimentos ou áreas da vida. Por fim, a personalização está associada ao quanto a causa é atribuída a fatores externos ou internos.

Nesse sentido, otimistas são pessoas que atribuem explicações permanentes, inespecíficas e internas para os eventos bons, e explicações temporárias, específicas e externas para eventos ruins. Enquanto que, pessimistas percebem os eventos bons como temporários, específicos, e externos, não atribuindo ao seu esforço pessoal o acontecimento. Para os pessimistas os eventos ruins são percebidos como permanentes inespecíficos e internos.

Para Seligman e colaboradores (Seligman, Peterson, Kaslow, Tanenbaum, Alloy, & Abramson, 1984) este estilo explicativo de eventos possui raízes evolutivas nos componentes genético e ambiental. Do ponto de vista hereditário, estudos com gêmeos demonstram correlação mais elevada de otimismo aprendido em gêmeos monozigóticos (Schulman, Keith e Seligman, 1993). Porém, estudos com pais e filhos apontam para um forte vínculo entre ambiente e otimismo aprendido. Pais que ensinam as crianças a entenderem seus fracassos e os atribuírem a causas externas, temporárias e específicas, estão ensinando aos seus filhos a cultura adaptativa de encontrar desculpas e ter uma visão otimista dos acontecimentos (Snyder, Higgins, & Stucky, 1983, 2005).

Para medir o estilo explicativo, em adultos, os pesquisadores desenvolveram o *Attributional Style Questionnaire (ASQ)* (Peterson, Semmel, von Baeyer, Abramson, Metalsky, & Seligman, 1982). Este questionário de autorrelato apresenta aos respondentes eventos hipotéticos que poderiam acontecer com eles e solicita que, para cada um dos eventos, o respondente indique qual é a melhor explicação para a causa dos mesmos nas dimensões dos estilos explicativos - interno-externa, estável/transitória e global/específica. Para a análise final dos resultados os escores dos eventos ruins e bons são combinados, embora tenham sido apontados separadamente no questionário.

Um segundo instrumento de medida foi desenvolvido por Peterson, Schulman, Castellon e Seligman (1992) o *Content Analysis of Verbatim Explanations (CAVE)*. O CAVE permite acessar o estilo explicativo através da análise do conteúdo de textos ou discursos dos participantes. Os pesquisadores identificam, no material coletado, explicações para eventos ruins dadas pelos participantes e as apresentam para um grupo de juízes que as avaliam de acordo com as escalas do ASQ. A vantagem do CAVE é que elimina a problemática dos instrumentos de autorrelato e possibilita que se faça uma volta no tempo e se explore o otimismo/pessimismo de figuras históricas através de suas falas, diários, cartas ou entrevistas.

Vários estudos vêm sendo realizados sobre otimismo aprendido na busca por um melhor entendimento do construto e seu impacto na vida das pessoas, por aprimoramento dos instrumentos de medida e construção de intervenções. Os resultados obtidos nos diferentes

estudos demonstram, por exemplo, consistência entre otimismo e melhor desempenho no trabalho, nos relacionamentos e no enfrentamento de situações adversas. Assim como apontam alta correlação entre pessimismo e doenças físicas e mentais (Meyer, 1988; Seligman, 1998; Abramson, Alloy, Hankin, Clements, Zhu, & Hogan, 2000).

Seligman (1998), em seu livro intitulado *Learned optimism*, apresenta um estudo realizado com a técnica CAVE para prever o desempenho de equipes de beisebol. Foram coletados os comentários dos jogadores de duas equipes da *National League (USA)* nas entrevistas dadas ao jornal *Sporting News* e, nas seções de esportes de jornais locais durante os seis meses da temporada de 1985. Foram analisadas 15.000 páginas. Como resultados observou-se que os jogadores do *Mets* transmitiam um estilo explicativo otimista em suas falas, enquanto os *St. Louis Cardinals* apresentavam um estilo pessimista. Esses modelos explicativos foram usados para prever o desempenho na temporada seguinte. Os comentários otimistas dos *Mets* sugeriam êxito ao time, enquanto que os comentários pessimistas do outro time sugeriam fracasso, e foi exatamente o que aconteceu na temporada de 1986. Como os pesquisadores estavam ainda céticos em relação aos resultados, replicaram o estudo no ano de 1986 para prever o desempenho em 1987 e confirmaram os resultados.

Peterson, Seligman e Vaillant (1988) realizaram um estudo com 99 estudantes do sexo masculino das classes de 1942-1944, que participavam de um estudo longitudinal sobre desenvolvimento em adultos da Universidade de Harvard. Através da técnica CAVE foram analisadas as respostas dadas pelos participantes em um questionário semi-estruturado sobre experiências difíceis na guerra. Os resultados demonstraram que homens que explicavam eventos ruins como estáveis, globais e internos aos 25 anos de idade eram menos saudáveis três décadas depois que homens que atribuíam tais eventos a causas instáveis, inespecíficas e externas. Os pesquisadores concluíram que pessoas que no início da vida adulta habitualmente atribuem aos eventos negativos causas estáveis, globais e internas apresentam risco de saúde na meia idade.

Hirsch, Wolford, LaLonde, Brunk e Morris (2009) realizaram um estudo com o objetivo de examinar o efeito moderador do estilo explicativo sobre a relação entre experiências negativas de vida e ideação suicida em uma amostra de 138 estudantes de uma universidade localizada em área rural nos Estados Unidos. Como resultados os pesquisadores encontraram que o estilo explicativo otimista minimiza a influência dos eventos de vida negativos e traumáticos que potencializam a incidência de pensamentos de suicídio, para além dos efeitos de desesperança e depressão. Assim, o estilo explicativo pessimista foi associada com pensamentos de suicídio, enquanto que o estilo explicativo otimista foi associada a

ausência ou baixos níveis de ideação suicida. Tal resultado aponta que uma visão otimista dos eventos ruins pode ter implicações em tratamentos preventivos da atividade suicida.

Otimismo Disposicional de Scheier e Carver

Para Scheier e Carver (1985; Scheier, Carver, & Bridges, 1994) as definições de otimismo e pessimismo repousam sobre as expectativas que as pessoas possuem sobre eventos futuros. Assim, otimistas são pessoas que esperam que coisas boas aconteçam com elas e pessimistas são pessoas que esperam que coisas ruins aconteçam. Essas expectativas generalizadas de resultados podem envolver percepções em relação a ser capaz de avançar em direção a objetivos desejáveis ou se afastar dos não-desejáveis (Carver & Scheier, 1999).

Tal concepção está ancorada no *expectancy-value model of motivation*, para qual o comportamento reflete a busca por objetivos que são ações ou estados desejados e, acredita-se, possíveis de serem alcançados (Carver & Scheier, 1998; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Existem dois elementos importantes nesta equação: o objetivo e as expectativas. Para que a pessoa empenhe esforços no sentido de alcançar um objetivo, é preciso que esse tenha valor suficiente e significado que justifiquem a busca pela sua realização. Enquanto que as expectativas são a certeza ou dúvida com relação a possibilidade do objetivo ser atingindo. Se faltar convicção, não haverá ação, ou os esforços serão interrompidos. Apenas quando a confiança é suficientemente alta que a pessoa age e continua empenhando esforços na direção do objetivo (Carver & Scheier, 2003).

Dentro do modelo *expectancy-value* o elemento que define o otimismo disposicional são as expectativas. As expectativas existem em muitos níveis e variam ao longo do ciclo vital, podendo ter uma natureza específica ou mais geral (Carver & Scheier, 2003). Por exemplo, um adolescente pode ter a expectativa de aprender a dirigir seu carro para ir visitar seus amigos, expectativa de passar no vestibular para a faculdade desejada e a expectativa de se sentir feliz em sua vida adulta.

As expectativas são permeadas pelo senso de convicção ou incerteza com relação aos eventos futuros. Assim, otimistas quando confrontados com um desafio tendem a agir com confiança e persistência, mesmo que o progresso seja difícil ou lento. Já pessimistas tendem a ser indecisos e hesitantes. E as diferenças entre otimismo e pessimismo são ampliadas quando surgem obstáculos e sinistros. Otimistas presumirão que as adversidades poderão ser superadas com facilidade ou com o empenho de um esforço adicional, porém, talvez não tenham claro quando é necessário desistir (Janoff-Bulman & Brickman, 1982). Pessimistas,

em geral, tendem a antecipar dificuldades e a não acreditar na possibilidade de superação das mesmas (Scheier, Carver, & Bridges, 2001).

Para medir o otimismo, Scheier e Carver (1985), primeiramente, propuseram o *Life Orientation Test (LOT)*, o qual inclui expectativas positivas e negativas. O *LOT* foi assumido como uma medida unidimensional, na qual otimismo e pessimismo representam polos opostos de um continuum. Diversas pesquisas que foram realizadas a seguir apontam para resultados controversos com relação à unidimensionalidade do construto. Também indicaram coincidências com Neuroticismo, ansiedade traço, domínio de si próprio e autoestima (Smith, Pope, Rhodewalt & Poulton, 1989; Dember & Brooks, 1989; Chang, D’Zurilla & Maydeu-Olivares, 1994). Devido as referidas críticas Scheier et al.(1994) propuseram a revisão do instrumento, e ao retirarem itens que não focavam explicitamente em expectativas com relação ao futuro criaram o *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* eliminando as possíveis coincidências com outros construtos.

Porém, a controvérsia com relação a dimensionalidade do teste continua. No estudo de revisão Scheier et al.(1994) realizaram dois tipos de análises fatoriais (Varimax e Oblimin) e chegaram à mesma solução de um fator. Realizaram também análise fatorial confirmatória e as diferenças encontradas entre a solução de um fator e dois não foram significativas. Portanto, os autores assumiram o teste como unidimensional. Estudos posteriores corroboram a ideia de um único fator (Chang & McBride-Chang, 1996; Lai, Cheung, Lee, & Yu, 1998; Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira, & Rocha, 2002), porém, outros estudos apontam que o *LOT-R* seria bidimensional, sendo otimismo e pessimismo fatores independentes (Marshall & Lang, 1990; Hummer, Dember, Melton, Howe, & Schefft, 1992; Reilley, Geers, Lindsay, Deronde, & Dember, 2005; Gaspar, Ribeiro, Matos, Leal, & Ferreira, 2009).

Essas diferenças dimensionais revelam um ponto sensível da teoria do otimismo disposicional. Seriam otimismo e pessimismo polos opostos de um continuum ou construtos distintos que coexistem em diferentes níveis e intensidade? Certamente mais estudos sobre as evidências de validade do teste, com diferentes amostras e em outras culturas ampliarão as discussões e apontarão para a melhor definição.

Otimismo e autoestima

A autoestima é o senso de valor próprio que o indivíduo carrega, tendo a convicção que será particularmente mais aceito que rejeitado, e que não é um fracasso em sua vida (Rosenberg, 1979; Coopersmith, 1967; Crocker & Major, 1989). Estudos sugerem que a

autoestima aumenta a motivação (Aspinwall & Taylor, 1992), e está relacionado ao maior nível global de persistência em objetivos direcionados (Di Paula & Campbell, 2002). Além de aumentar a probabilidade de sucesso, a autoestima elevada, também pode diminuir o efeito do fracasso ocasional, e assim diminuir o risco do desenvolvimento de níveis elevados de pessimismo (Campbell, Chew, & Scratchley, 1991).

Scheier e Carver (1993) sugerem que o otimismo-pessimismo são parcialmente aprendidos através de experiências anteriores de sucesso e fracasso. Tais experiências estão entre os principais preditores de diferenças individuais em autoestima (Harter, 1993). Estudos empíricos, também, demonstram alta correlação entre autoestima e otimismo-pessimismo, variando de 0,67 em adolescentes (Carvajal, Clair, Nash, & Evans, 1998), 0,62 entre homens e mulheres HIV positivo (Andersson, 1999) e 0,80 em mulheres grávidas entre 20 e 43 anos (Fontaine & Jones, 1997). Deste ponto de vista, a explicação para a associação entre a autoestima e otimismo-pessimismo pode ser o papel potencial da autoestima em aumentar a possibilidade de experiências de sucesso.

Heinonen, Raikkonen e Keltikangas-Jarvinen (2005) realizaram um estudo longitudinal de 21 anos com adolescentes participantes de um programa para jovens finlandeses com riscos cardiovasculares. Aos 12 (T1) e 18 anos (T2) os participantes responderam o Inventário de Autoestima de Coopersmith e aos 33 anos o teste *LOT-R*. Os resultados demonstraram que os adolescentes cuja autoestima manteve-se baixa ou alterou-se (escores mais altos ou mais baixos) do T1 para o T2 apresentaram altos escores de pessimismo aos 33 anos de idade. Não foram encontradas diferenças entre sexo. Como conclusão os pesquisadores observaram que existe correlação positiva entre altos níveis de autoestima e uma orientação otimista para vida.

Otimismo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores

Pode-se dizer que personalidade é uma organização dinâmica de sistemas psicológicos internos que determinam disposições e traços característicos de comportamento, pensamento e sentimento. É um conjunto de características que constituem a identidade de uma pessoa e a torna única devido a sua continuidade, estabilidade e consistência ao longo do tempo (Eysenck, 1947). Embora exista uma infinidade de traços, há uma longa tradição de estudos de personalidade que demonstram que a estrutura básica da personalidade consiste em cinco fatores designados os Cinco Grandes Fatores (CGF) ou *big five* (Nunes, Hutz, & Nunes, 2010).

O modelo CGF desenvolveu-se a partir de pesquisas realizadas na área das teorias fatoriais e de traços de personalidade (McDougall, 1932; Thurstone, 1934; Cattell, 1947; Eysenck, 1947; Fiske, 1949; Tupes & Christal, 1961/1992; McCrae & Costa, 1997; Nunes, Hutz, & Nunes, 2010). Não há uma explicação *a priori* para a eleição dos cinco fatores, uma vez que a descoberta dos mesmos constitui-se em uma generalização empírica, que foi replicada, independentemente, inúmeras vezes. O modelo CGF tem suas origens na análise da linguagem utilizada para descrever pessoas. O uso de adjetivos da linguagem natural como descritores de traços tem sido defendido como a melhor estratégia para identificar fatores que permitam entender melhor as características de personalidade (Briggs, 1992). Com base neste modelo, no Brasil, foi construída a Bateria Fatorial de Personalidade (BFP) que inclui as dimensões Extroversão, Socialização, Realização, Neuroticismo e Abertura a Experiências (Nunes, Hutz, & Nunes, 2010).

Extroversão, no modelo dos CGF, é um fator da personalidade relacionado ao modo como a pessoa se relaciona. Indica o quanto a pessoa pode ser comunicativa, ativa, assertiva, responsável e gregária (Costa & Widiger, 2002). Altos escores em Extroversão indicam que a pessoa tende a ser sociável, ativa, falante, afetuosa e otimista, enquanto que baixos escores em Extroversão revelam características opostas. Porém, introvertidos não são, necessariamente, pessoas pessimistas e infelizes, podendo ser apenas mais reservadas e quietas (Nunes & Hutz, 2006).

O fator Socialização refere-se à qualidade das relações interpessoais dos indivíduos. Pessoas que são altas em Socialização tendem a ser generosas, empáticas, prestativas e altruístas. Indivíduos que são baixos em Socialização tendem a ser pessoas pouco empáticas, não cooperativas e irritáveis, podendo também ser pessoas manipuladoras e vingativas (Nunes & Hutz, 2007).

Neuroticismo refere-se ao nível de ajustamento e instabilidade emocional dos indivíduos. Esse fator está associado ao modo como as pessoas experienciam desconfortos emocionais (angústia, ansiedade, sofrimento, etc.) e como se comportam diante dos mesmos. Indivíduos com altos escores em Neuroticismo tendem a vivenciar mais intensamente sofrimento emocional, apresentando ansiedade excessiva, dificuldade para tolerar a frustração causada pela não realização de desejos e respostas de *coping* mal adaptadas (Hutz & Nunes, 2001).

O Fator Realização descreve características como o grau de organização, persistência, controle e motivação. Pessoas altas em Realização tendem a ser organizadas, decididas, pontuais, escrupulosas, ambiciosas e perseverantes (Lemos, 2007).

A Abertura está relacionada a comportamentos exploratórios e ao reconhecimento da importância de ter novas experiências. Indivíduos altos nesta dimensão são curiosos, criativos, abertos a novas ideias e valores, enquanto que pessoas baixas em Abertura apresentam crenças e atitudes convencionais, podendo ser conservadoras, dogmáticas e rígidas em seus comportamentos (Lemos, 2007).

Com relação a otimismo e fatores de personalidades, pesquisas apontam que o pessimismo está associado com Neuroticismo e afetos negativos, enquanto que o otimismo relaciona-se com Extroversão e afetos positivos (Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig, & Vickers, 1992). Contudo, ainda não há estudos que correlacionem otimismo e personalidade no modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF), através da Bateria Fatorial de Personalidade (BFP).

Para Carver e Scheier (2005) otimismo e pessimismo são qualidades básicas da personalidade que influenciam como as pessoas orientam-se para os eventos em suas vidas. São traços disposicionais presentes dentro dos fatores de personalidade que orientam o modo como as pessoas experienciam subjetivamente as adversidades em suas vidas e, também, a maneira como reagem a esses eventos. Em síntese, o interesse das pesquisas sobre personalidade e orientação otimista-pessimista é entender as diferenças no modo de sentir e agir das pessoas diante dos revezes da vida.

Benefícios do otimismo

Seres humanos ao serem confrontados com situações difíceis, adversas ou traumáticas experimentam uma gama de sentimentos desde ansiedade, raiva, depressão a entusiasmo, força e superação. O balanço entre sentimentos positivos e negativos está fortemente relacionado às diferenças entre as orientações otimista e pessimista na vida (Carver et al., 2010).

Diversos estudos demonstram que ser otimista quando os tempos são difíceis possibilita que a pessoa vivencie menor ansiedade, mantenha-se empreendendo esforços contínuos e crie estratégias em direção a melhores resultados (Shnek, Irvine, Stewart, & Abbey, 2001; Brissette, Scheier, & Carver, 2002; Segerstrom, 2007; Solberg Nes, Evans, & Segerstrom, 2009). Dado o acúmulo de evidências, parece claro que o otimismo é uma variável de diferença individual, que desempenha um papel central nas experiências humanas.

O otimismo tem sido associado a melhores resultados em recuperação em diversas áreas da saúde física. Zenger, Brix, Borowski, Stolzenburg e Hinz (2010) realizaram um estudo na Alemanha com pacientes com câncer urogenital durante a estadia no hospital (T1), duas semanas mais tarde (T2) e três meses depois (T3). Após avaliarem os níveis de ansiedade, depressão e qualidade de vida os pesquisadores encontraram que o otimismo em T1 está significativamente associado a essas variáveis e, é preditor das mesmas nos tempos seguintes (T2 e T3). Concluíram que os doentes com um baixo nível de otimismo e um alto nível de pessimismo apresentam maior risco para elevados graus de ansiedade e depressão, além de apresentarem baixa qualidade de vida.

As vantagens de uma orientação otimista para a vida também parecem estar presentes no domínio das relações interpessoais, uma vez que pessoas otimistas, com sua tendência a perceber os eventos de vida da melhor forma possível, acabam envolvendo mais esforços para a solução de problemas que mantêm os relacionamentos vivos. Türküm (2005), ao investigar otimismo, comportamento submisso, riqueza da rede social e variáveis demográficas como preditoras de bem-estar psicológico, em uma amostra da população turca, encontrou forte associação entre as variáveis. Os resultados do estudo apontam que ser casado, ter uma profissão e ser otimista possui impacto positivo na percepção do bem-estar subjetivo.

Outro aspecto que vem sendo bastante associado às diferenças individuais entre otimistas e pessimistas são as estratégias de enfrentamento utilizadas por ambos. Otimistas são confiantes com relação ao sucesso na realização de suas metas, portanto continuam empreendendo esforços mesmo diante de adversidades. Já pessoas com orientação para vida pessimista não possuem confiança suficiente no sucesso e tendem a escapar das dificuldades através de distrações tendendo a interromper seus esforços precocemente. Em um estudo realizado no Reino Unido, com 677 atletas, observou-se a relevância dos níveis de otimismo no emprego de melhores estratégias de enfrentamento em resistência mental. Os resultados demonstram que os níveis mais elevados de resistência mental são apresentados por atletas otimistas e estão associados com maior utilização de estratégias de enfrentamento do tipo imagens mentais positivas, empreendimento de mais esforços, controle do pensamento e análise lógica das situações (Nicholls, Remco, Polman, Levy, & Backhouse, 2008).

Em suma, já existem diversas evidências empíricas demonstrando que uma orientação otimista para vida está fortemente associada a maior bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamentos eficazes e maiores cuidados com a saúde, trabalho e relacionamentos. Ser otimista é preditor de melhor saúde física e mental, e de recursos mais adaptativos diante das adversidades nos diferentes âmbitos da vida.

Comentários finais e direções futuras

O otimismo do ponto de vista da sabedoria popular, passando pelas discussões filosóficas até os estudos empíricos em psicologia está fortemente associado a uma visão positiva da vida, especialmente diante dos eventos difíceis e disruptivos. Pessoas com uma disposição otimista sustentam expectativas generalizadas positivas de êxito e realização no futuro, mesmo que enfrentem grandes dificuldades ou fracassos. Assim, pode-se pensar, e um grande e crescente número de estudos sustenta esta ideia, que o otimismo confere mais benefícios nos âmbitos intra e interpessoais que o pessimismo.

Mesmo que em algumas situações o otimismo possa levar a pessoa a ter uma visão distorcida de suas capacidades e possibilidades em atingir a meta desejada, assim como certo grau de pessimismo defensivo sinalize comportamentos mais parcimoniosos, uma orientação otimista para a vida parece conferir benefícios superiores. Contudo, mais pesquisas são necessárias no sentido de esclarecer mais profundamente as relações entre otimismo e pessimismo e o impacto dessa distinção na constituição da personalidade e orientação para a vida.

REFERÊNCIAS

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Abramson, L. Y., Alloy, L., Hankin, B., Clements, C., Zhu, L., & Hogan, M., (2000). Optimistic cognitive style and invulnerability to depression. In J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 75-98). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Andersson, G. (1999). Anxiety, optimism and symptom reporting following surgery for acoustic neuroma. *Journal of Psychosomatic Research, 46*, 257–260.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 755-765.
- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K., Teixeira, M., & Rocha, S. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). *Estudos de Psicologia, 7* (2), 251-258.
- Barbosa, Jair.(1997). *Schopenhauer: A decifração do enigma do mundo*. São Paulo, Brasil: Moderna.
- Briggs, S. R. (1992). Assessing the Five-Factor Model of Personality Description. *Journal of Personality, 60*, 253-293.
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 102–111.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self complexity. *Journal of Personality, 59*, 473–505.
- Carvajal, S. C., Clair, S. D., Nash, S. G., & Evans, R. I. (1998). Relating optimism, hope, and self-esteem to social influences in deterring substance use in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 17*, 443–465.
- Carver, C. S. & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research, 11*, 449–462.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1982). Outcome expectancy, locus of attribution for expectancy, and self-directed attention as determinants of evaluations and performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 18*, 184-200.

- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1983). A control-theory approach to human behavior and implications for self-management. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*, (pp. 127-194). New York: Academic.
- Carver, C. S., Kus, L. A., & Scheier, M. F. (1994). Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *13*, 138–151.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Lehman, J. M., & Antoni, M. H. (2003). Dispositional pessimism predicts illness-related disruption of social and recreational activities among breast cancer patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 813–821.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2003). Optimism. In Shane, J.L. & Snyder, C.R. *Positive psychology assessment: a handbook of models and measures* (pp 75-89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, S.C., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*, 879-889.
- Cattell, R. B. (1947). Confirmation and clarification of primary personality factors. *Psychometrika*, *12*, 197 – 220.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, *18*, 143-160.
- Chang, L. & McBride-Chang, C. (1996). The factor structure of the life orientation test. *Educational and Psychological Measurement*, *56*(2), 325-329.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Costa, P. T. Jr. & Widiger, T. A. (2002). Introduction. Em P. T. Costa & T. A. Widiger (Eds.), *Personality Disorders and the Five-Factor Model of Personality*. (pp. 3-16). Washington, DC: American Psychological Association.
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review* *96*, 608–630.
- Dember, W. N. & Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of Psychometric Society*, *27*, 365-366.
- Di Paula, A. & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 711–724.

- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. New York, NY: Praeger.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *44*, 329-344.
- Fontaine, K. R. & Jones, L. C. (1997). Self-esteem and optimism, and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology*, *53*, 59–63.
- Gaspar, T., Ribeiro, J.L.P., Matos, M.G., Leal, I., & Ferreira, A. (2009). Optimismo em Crianças e Adolescentes: Adaptação e Validação do LOT-R. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *22*(3), 439-446.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), *The puzzle of low self-regard* (pp. 87–116). New York: Plenum.
- Heinonen, K., Raikkonen, K., & Keltikangas-Jarvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, *39*, 511–521
- Hirsch, J.K., Wolford, K., LaLonde, S.M., Brunk, L., & Morris, A.P. (2009). Optimistic Explanatory Style as a Moderator of the Association Between Negative Life Events and Suicide Ideation . *Crisis – The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, *30*(1), 48–53
- Hummer, M., Dember, W.N., Melton, R.S., Howe, S.R., & Schefft, B. (1992). On the partial independence of optimism and pessimism. *Current Psychology: Research and Reviews*, *11*, 37-50.
- Hutz, C. S. & Nunes, C. H. S. S. (2001). *Escala Fatorial de Neuroticismo*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Janoff-Bulman, R. & Brickman, P. (1982). Expectations and what people learn from failure. In N. T. Feather (Ed.), *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp.207-237). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Lemos, S. J. (2007). Construção e validação das Escalas de Abertura e Realização no Modelo dos Cinco Grandes Fatores. Tese de doutorado não publicada, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Lai, J., Cheung, H., Lee, W., & Yu, H. (1998). The utility of the revised life orientation test to measure optimism among Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology*, *33*(1), 45-56
- Ross-MacDonald, G. (1984). *Leibniz*. New York: Oxford University Press.
- Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *105*, 3-46.

- Marshall, G. N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K., & Vickers Jr., R. R. (1992). Distinguishing Optimism From Pessimism: Relations to Fundamental Dimensions of Mood and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 1067-1074.
- Meyer, D. (1988). *The positive thinkers: Popular religious psychology from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale and Ronald Reagan* (rev.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- McDougall, W. (1932). Of the words character and personality. *Character and Personality*, *1*, 3-16.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, *52*, 509-516.
- Nicholls, A.R., Remco, C.J., Polman, A.R., & Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1182–1192.
- Nunes, C. H. S. S. & Hutz, C. S. (2006). Construção e Validação da Escala Fatorial de Extroversão no Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade. *Psico-USF*, *11*(2).
- Nunes, C. H. S. S. & Hutz, C. S. (2007). Construção da validação da escala fatorial de socialização no modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *20*(1), 20- 25.
- Nunes, C.H.S.S., Hutz, C.S., & Nunes, M. F.O (2010). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *6*, 287-299.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 23-27.
- Peterson, C., Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1992). CAVE: Content analysis of verbatim explanations. In C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 383-392). New York: Cambridge University Press.
- Peterson, C. & Steen, T.A. (2002). Optimisc Explanatory Style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *The handbook of positive psychology* (pp.231-243). New York: Oxford University Press.
- Porter, E.H. (1913). *Pollyanna*. Retirado de www.literaturepage.com/read/pollyanna.html

- Reilley, S., Geers, A., Lindsay, D., Deronde, L., & Dember, W. (2005). Convergence and predictive validity in measures of optimism and pessimism: Sequential studies. *Current Psychology, 24*(1), 43-59.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219–247.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1024–1040.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201–228.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26–30.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063–1078.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., Sr., et al. (1999). Optimism and rehospitalization following coronary artery bypass graft surgery. *Archives of Internal Medicine, 159*, 829–835.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2001). Adapting to cancer: The importance of hope and purpose. In A. Baum & B.L. Andersen (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer* (pp. 15–36). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schukman, P., Keith, D., & Seligman, M.E.P. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy, 31* (6), 569-574.
- Seegerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality, 41*, 772–786.

- Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tanenbaum, R. J., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology, 83*, 235- 238.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life* . New York: Free Press.
- Shnek, Z. M., Irvine, J., Stewart, D., & Abbey, S. (2001). Psychological factors and depressive symptoms in ischemic heart disease. *Health Psychology, 20*, 141–145.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Social and Clinical Psychology, 56*, 640-648.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Snyder, C. R., Higgins, R. L., & Stucky, R. J. (1983/2005). *Excuses: Masquerades in search of grace*. New York : Wiley,. Republished 2005 by perchevon Press, Clinton Corners, NY.
- Solberg Nes, L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology, 39*, 1887–1912.
- Thurstone, L. L. (1934). The vectors of mind. *Psychological Review, 41*, 1-32.
- Tupes, E. C. & Christal, R. E. (1992). Recurrent personality factors based on trait ratings. *Journal of Personality, 60*, 225-252.
- Türküm, A. S. (2005). Do optimism, social network richness, and submissive behaviors predict well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality, 33*(6), 619-628.
- Voltaire, C. (1759). *Cândido*. Retirado de <http://www.ebooksbrasil.org/eLibris/candido.html>
- Zenger, M., Brix, C., Borowski, J., Stolzenburg, J., & Hinz, A.(2010). The impact of optimism on anxiety, depression and quality of life in urogenital cancer patients. *Psycho-Oncology, 19*, 879–886.

CAPÍTULO 3

OTIMISMO, AUTOESTIMA E PERSONALIDADE: ESTUDOS DE ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO BRASILEIRA DO *REVISED LIFE ORIENTATION TEST (LOT-R)*

Micheline Roat Bastianello*

mbastianello@hotmail.com

Juliana Cerentini Pacico*

jucerentini@hotmail.com

Cristian Zanon*

cristianzanon@yahoo.com.br

Caroline Reppold**

carolinereppold@yahoo.com.br

Claudio Simon Hutz*

claudio.hutz@terra.com.br

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, rua Ramiro Barcelos, 2600/101. Porto Alegre – RS - Brasil – (55) 51-33085246.

** Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, rua Sarmento Leite, 245/610. Porto Alegre – RS – Brasil.

Esta pesquisa tem o apoio financeiro do CNPq.

(Obs.: Este artigo será traduzido e submetido para publicação em revista internacional. A previsão é de que isso seja feito até final de abril de 2011, aproveitando-se as sugestões da banca.)

RESUMO

O otimismo pode ser definido em termos de expectativas positivas e negativas com relação a eventos de vida futuros. Os objetivos deste estudo foram adaptar e validar o *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* para população brasileira, verificar suas características psicométricas e avaliar diferenças de sexo. Também investigou as correlações entre otimismo, autoestima e personalidade. O *LOT-R* foi traduzido e submetido a uma *backtranslation*. Participaram do estudo 844 universitários de duas universidades públicas do Rio Grande do Sul, que responderam aos seguintes instrumentos: *LOT-R*, Escala de Autoestima de Rosenberg e Bateria Fatorial de Personalidade. Análise fatorial extraiu um único fator, corroborando os achados da escala original e indicando que otimismo e pessimismo são, provavelmente, polos opostos de um mesmo continuum. Os resultados demonstram correlação positiva entre autoestima e otimismo na orientação para a vida, e correlação negativa entre otimismo e Neuroticismo.

Palavras-chave: Otimismo disposicional, *LOT-R*, autoestima, BFP, personalidade, Psicologia Positiva

ABSTRACT

Optimism can be defined in terms of positive and negative expectations regarding future life events. The aims of this study were to adapt and validate the Revised Life Orientation Test (LOT-R) for the Brazilian population, verify its psychometric characteristics, assess gender differences, and verify its relationships with self-esteem and personality. The participants were 844 university students from two public universities of Rio Grande do Sul, which answered the following tests: LOT-R, Rosenberg Self-Esteem Scale and *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP)*. Factor analysis extracted a single factor, corroborating the findings of the original scale and indicating that optimism and pessimism are probably polar opposites of a single continuum. The results showed positive correlation between self-esteem and optimism in life orientation, and negative correlation between optimism and Neuroticism.

Keywords: dispositional optimism, LOT-R, self-esteem, BFP, personality, Positive Psychology

INTRODUÇÃO

O otimismo pode ser definido como um traço estável da pessoa a acreditar que coisas boas acontecerão, em vez de coisas ruins. Otimistas são pessoas que esperam que boas coisas aconteçam com elas, enquanto que pessimistas esperam que coisas ruins aconteçam (Scheier & Carver, 1985). Nesse sentido, a definição de otimismo apoia-se em expectativas positivas das pessoas sobre eventos futuros. Pressupõe que quando um objetivo tem valor suficiente, a pessoa produzirá ações para alcançar a meta desejada, esperando por resultados positivos (Scheier & Carver, 1985, 1993).

Ao ancorar a definição de otimismo e pessimismo nas expectativas para o futuro, Scheier e Carver (2003) demonstram que as raízes desses construtos encontram-se nos estudos teórico-empíricos sobre as motivações e o modo como são expressos no comportamento humano-*expectancy-value models of motivation*. Esse modelo explora as motivações subjacentes aos comportamentos, assumindo que esses se organizam em torno de dois elementos fundamentais: metas e expectativas.

As metas são ações ou estados desejados ou indesejados pelas pessoas. Nesse sentido, é lógico pensar que as pessoas procuram empenhar seus esforços para alcançar metas que consideram importantes. Quanto mais valor e significado tiver uma meta, maior será a motivação para agir (Scheier & Carver, 2003). O segundo elemento da teoria, as expectativas, é entendido como um senso de convicção ou incerteza sobre a realização da meta. Esforços serão realizados em direção à meta somente se a pessoa está suficientemente convicta com relação aos resultados esperados (Scheier & Carver, 2003).

Assim, pessoas que possuem uma orientação otimista para a vida tendem a apresentar expectativas positivas com relação ao futuro, a perceber metas desejáveis como possíveis e a persistir em seus esforços. Pessimistas, por sua vez, apresentam expectativas negativas, esforçam-se menos, tendem a se tornar passivos e desistem mais facilmente de suas metas (Scheier & Carver, 1985).

Evidências empíricas demonstram que otimismo e pessimismo possuem efeitos significativos no bem-estar físico e mental (Scheier, Carver, & Bridges, 2001; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). O otimismo está associado a melhor desempenho acadêmico (Aspinwall & Taylor, 1992), melhor desempenho profissional (Long, 1993), melhores cuidados com

pacientes que sofrem de doenças como Alzheimer (Hooker, Monahan, Shifren, & Hutchinson, 1992) e câncer (Given, Stonmel, Given, Osuch, Kurtz, & Kurtz, 1993), melhor recuperação de cirurgias coronarianas (Fitzgerald, Tennen, Affleck, & Pransky, 1993) e transplantes de medula óssea (Curbow, Somerfield, Baker, Wingard, & Legro, 1993), assim como, melhor enfrentamento de doenças como câncer (Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, & Robinson, 1993) e AIDS (Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, & Herbert, 1992). Dentro deste contexto, o otimismo é entendido como uma estratégia comportamental que permite às pessoas serem mais felizes e, até mesmo, terem mais sucesso e saúde em suas vidas (Shane & Snyder, 2003).

Contudo, ainda são poucos os estudos sobre a etiologia do otimismo e pessimismo disposicional. Fatores hereditários são apontados como responsáveis por 25% da variância do otimismo-pessimismo em gêmeos heterozigóticos (Plomin et al., 1992). Fatores constitucionais, como temperamento difícil na infância, também são apontados como preditores de postura pessimista na vida adulta (Heinonen, Räikkönen, & Keltikangas-Järvinen, 2005). Outros estudos apontam que o ambiente familiar positivo e estilos parentais autoritativos durante a infância estão associados a altos escores de autoestima e otimismo em adultos jovens (Jackson, Pratt, Hunsberger, & Pancer, 2005).

Para acessar diferenças individuais em otimismo e pessimismo, Scheier e Carver (1985) desenvolveram o *Life Orientation Test (LOT)*. Diversas pesquisas que foram realizadas com este instrumento apontaram para resultados controversos com relação a unidimensionalidade do construto e também para coincidências com Neuroticismo, ansiedade como traço, domínio de si próprio e autoestima (Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989; Dember & Brooks, 1989; Chang, D'Zurilla, & Maydeu-Olivares, 1994). Devido a tais críticas, Scheier, Carver e Bridges (1994) realizaram a revisão do instrumento, retirando itens que não focavam explicitamente em expectativas com relação ao futuro. Na nova versão, *Revised Life Orientation Test (LOT-R)*, os itens que medem as expectativas positivas e negativas estão mais fortemente relacionados entre si.

O *LOT-R* apresenta relações preditivas sólidas com marcadores de resultados de orientação para a vida, o que corrobora a ideia de ser um bom instrumento de avaliação do otimismo em relação a construtos como autoestima e fatores de personalidade (Carver & Scheier, 1999, 2002). Carver e Scheier (1999) sugerem que o otimismo-pessimismo são parcialmente aprendidos através de experiências anteriores de sucesso e fracasso. Deste ponto

de vista, a explicação para a associação entre a autoestima e otimismo-pessimismo pode ser o papel potencial da autoestima em aumentar a possibilidade de experiências de sucesso e superação diante de adversidades.

A autoestima é o senso de valor próprio que o indivíduo carrega, tendo a convicção que será particularmente mais aceito que rejeitado, e que não é um fracasso em sua vida (Rosenberg, 1965; Coopersmith, 1967; Crocker & Major, 1989). Tal senso envolve afetos positivos e negativos, os quais ligam conceitualmente autoestima ao otimismo-pessimismo (Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989). Estudos sugerem que a autoestima aumenta a motivação (Aspinwall & Taylor, 1992), está relacionada à maior nível global de persistência em objetivos direcionados (Di Paula & Campbell, 2002) e, em adolescentes, é forte preditora de orientação otimista ou pessimista na vida adulta (Heinonen, Raikkonen, & Keltikangas-Jarvinen, 2005). Além de aumentar a probabilidade de sucesso, a autoestima elevada também pode diminuir o efeito do fracasso ocasional, e assim diminuir o risco do desenvolvimento de níveis elevados de pessimismo (Campbell, Chew, & Scratchley, 1991).

Em estudo sobre bem-estar subjetivo Myers e Diener (1995) observaram que pessoas felizes apresentam quatro traços consistentes: autoestima, otimismo, senso de autocontrole e Extroversão (fator de personalidade). Estes dados corroboram a ideia de que fatores de personalidade como Extroversão e Socialização, bem como sentimentos positivos sobre si mesmo e sensação de autocontrole contribuem para que as pessoas, com essas características, apresentem um senso de convicção maior sobre eventos futuros positivos (Lyubomirsky, Tkach, & Dimatteo, 2006).

Outras pesquisas apontam que o pessimismo está associado com Neuroticismo e afetos negativos, enquanto que o otimismo relaciona-se com Extroversão e afetos positivos (Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig, & Vickers, 1992). Contudo, ainda não há estudos que correlacionem otimismo e personalidade no modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF), através da Bateria Fatorial de Personalidade (BFP).

O modelo CGF ou *Big Five* tem suas origens na análise da linguagem utilizada para descrever pessoas. O uso de adjetivos da linguagem natural como descritores de traços tem sido defendido como a melhor estratégia para identificar fatores que permitam entender melhor as características de personalidade (Briggs, 1992). A descoberta deste modelo constitui-se em uma generalização empírica replicada independentemente inúmeras vezes.

Com base no modelo CGF, no Brasil, foi construída a Bateria Fatorial de

Personalidade (BFP) que inclui as dimensões Extroversão, Socialização, Realização, Neuroticismo e Abertura a Experiências (Nunes, Hutz, & Nunes, 2010). Constatou-se que, apesar do volume considerável de estudos sobre otimismo, ainda são poucos os estudos que correlacionam esse construto e personalidade. Ademais ainda não existem estudos brasileiros sobre otimismo, autoestima e personalidade.

O presente estudo teve como objetivos adaptar e validar o *Revised Life Orientation Test (LOT-R)*, verificar as propriedades psicométricas do teste e avaliar a existência de diferenças entre sexo. Também buscou investigar as correlações entre otimismo, autoestima e personalidade no modelo CGF.

MÉTODO

Participantes

Participaram deste estudo 844 estudantes de graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), localizada na capital do estado do Rio Grande do Sul (RS), e da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), maior universidade pública do interior do RS. Os estudantes estavam em diversos períodos dos cursos de: Administração, Direito, Engenharia Elétrica, Física, Farmácia, Biomedicina, Biologia, Enfermagem, Medicina Veterinária, Fisioterapia, Nutrição, Fonoaudiologia, Psicologia, Comunicação Social habilitação Relações Públicas e Letras. As idades dos estudantes variaram entre 17 e 36 anos, com média de 21 anos ($DP=3,2$). Desses, 57% eram mulheres e 43% homens. A amostra foi escolhida por conveniência e a participação foi voluntária.

Instrumentos

Primeiramente, os participantes responderam a uma ficha de dados sociodemográficos com o objetivo de caracterizar a amostra. A seguir, a versão brasileira do *LOT-R* com os objetivos de adaptar e validar o teste, determinar suas características psicométricas e avaliar diferenças de sexo. Também responderam a Escala de Autoestima de Rosenberg e a Bateria Fatorial de Personalidade com o objetivo de investigar as correlações entre otimismo, autoestima

e os traços de personalidade no modelo CGF.

Revised Life Orientation Test (LOT-R)

O *LOT-R* (Scheier et al., 1994) é um teste de autorrelato construído para medir o otimismo disposicional, sendo uma versão reduzida e revisada do *Life Orientation Test - LOT* (Scheier & Carver, 1985). O teste consiste em 10 itens, sendo três afirmativas sobre otimismo (itens 1, 4 e 10), três sobre pessimismo (itens 3, 7 e 9) e quatro itens distratores (2, 5, 6, 8) cujos escores não são computados. Os sujeitos respondem as afirmativas indicando seu grau de concordância em uma escala *Likert* de cinco pontos, variando de discordo plenamente até concordo plenamente. Os escores negativos do teste precisam ser invertidos para a análise estatística dos dados, com a finalidade de que os valores próximos a cinco sempre indiquem um maior grau de expectativa otimista da pessoa. O *LOT-R* apresenta boa consistência interna (alfa de *Cronbach* varia de 0,70 a 0,80) e suas correlações teste-reteste são de 0,68 a 0,79 para intervalos de 4 a 28 meses (Scheier et al., 1994).

Durante o processo de tradução e adaptação do *LOT-R* para o português brasileiro verificou-se certa dificuldade de entendimento com relação ao item 1, por isso mais uma afirmativa sobre otimismo foi acrescentada ao teste (número 11). Essa versão, com 11 sentenças, foi aplicada a amostra. Análises estatísticas posteriores demonstraram que os itens 1 e 11 possuem o mesmo valor semântico, porém o item 11 apresentou melhores correlações com os demais itens e com o escore total do teste. Portanto, optou-se pela substituição do item 1 pelo número 11 e o teste ficou com um total de 10 itens como o original.

Bateria Fatorial de Personalidade (BFP)

A Bateria Fatorial de Personalidade (BFP) é um instrumento psicológico construído para a avaliação da personalidade a partir do modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF), que inclui as dimensões Extroversão, Socialização, Realização, Neuroticismo e Abertura. A bateria foi desenvolvida no Brasil por Nunes, Hutz e Nunes (2010), levando em conta a linguagem falada no país, os valores culturais, diversidades regionais, e especificidades dos quadros clínicos da realidade brasileira. A BFP foi criada com base em itens de escalas previamente construídas que avaliam individualmente os cinco fatores. Especificamente, foram utilizados itens da Escala Fatorial de Neuroticismo (EFN), Escala Fatorial de Extroversão (EFEx), Escala Fatorial de Socialização (EFS), Escala Fatorial de Realização

(EFR) e Escala Fatorial de Abertura (EFA). A maioria de suas facetas apresenta consistência interna boa ou muito boa, com alfa total de 0,89 para Neuroticismo, 0,84 para Extroversão, 0,85 para Socialização, 0,83 para Realização e 0,74 para Abertura. A escala é composta por 126 itens, que devem ser respondidos de acordo com uma escala *Likert* variando de zero a sete, indicando índices crescentes de identificação com o item respondido.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Trata-se de uma escala de autorrelato destinada à avaliação da autoestima por meio de uma única dimensão. Esta escala foi adaptada e validada para o Brasil por Hutz & Zanon (2011). É constituída por dez questões fechadas em relação à satisfação consigo, com suas qualidades e capacidades, com o valor próprio, orgulho e respeito por si mesmo, atitude positiva em relação a si, sentimento de inutilidade e sensação de fracasso. Os participantes avaliam cada uma das 10 sentenças em uma escala tipo *Likert* de quatro pontos, indicando o grau de concordância (máximo 4) e discordância (mínimo 1) com o item descrito. Quanto maior o escore obtido maior a autoestima. A escala tem apresentado índices de fidedignidade constantes e aceitáveis para uso em pesquisa (alfa de Cronbach de 0,82).

Procedimentos

Tradução e adaptação do LOT-R

O procedimento proposto para o estudo de tradução e adaptação do *LOT-R* consistiu, primeiramente, em traduzir o teste do inglês para o português brasileiro. Esse procedimento foi realizado por um tradutor independente bilíngue de nacionalidade brasileira (Anastasi & Urbina, 2000). A seguir, foi feita a tradução reversa (*backtranslation*) do português brasileiro para a língua de origem do teste (inglês) por um segundo tradutor também bilíngue de nacionalidade americana. Este foi um procedimento cego, de forma que o tradutor não teve acesso à versão original do teste. Após a *backtranslation* o grupo de pesquisa em Psicologia Positiva do Laboratório de Mensuração do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul comparou a tradução reversa com a versão original em inglês. O grupo concluiu que a tradução estava adequada e o teste estava pronto para ser administrado. A etapa seguinte foi a aplicação do teste em uma amostra piloto com 15 estudantes universitários com o objetivo de analisar a integrabilidade das sentenças

(Pasquali, 2000). Foi solicitado aos participantes que lessem e relatassem, individualmente, o que entendiam sobre cada sentença. Com base na qualidade e na unanimidade das respostas obtidas, verificou-se certa dificuldade de entendimento com relação ao item 1, por isso mais uma afirmativa sobre otimismo foi acrescentada ao teste (número 11). Após a conclusão do referido procedimento o teste foi aplicada à amostra dos estudantes universitários descrita anteriormente. A análise dos dados apontou uma correlação de 0,50 entre os itens 1 e 11, indicando a similaridade semântica dos itens. Também se observou que o item 11 apresentou correlação superior com os demais itens e com o escore total, por isso optou-se pela substituição do item 1 pelo 11 e manteve-se o teste com um total de 10 itens como o original.

Coleta de dados

Para coleta de dados foram aplicados, além do *LOT-R*, a Escala de Autoestima de Rosenberg e a Bateria Fatorial de Personalidade, todos descritos anteriormente na seção Instrumentos. A coleta foi realizada coletivamente, em sala de aula, por dois pesquisadores. Foi realizado um *rapport* de apresentação dos objetivos e da importância da participação dos estudantes na pesquisa. A seguir, os estudantes foram informados sobre o anonimato da participação, seu caráter voluntário, bem como a possibilidade de interrupção da participação em qualquer momento da coleta. Também foram informados sobre a confidencialidade dos dados. Somente aqueles que desejaram participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) responderam os instrumentos. Logo após a assinatura do TCLE, foi solicitado aos estudantes que lessem atentamente os instrumentos e respondessem os itens de acordo com suas opiniões de modo mais sincero possível. A coleta de dados foi realizada em uma única sessão para cada turma de estudantes e o total de tempo utilizado para a realização do experimento foi de aproximadamente 40 minutos.

RESULTADOS

Para avaliar a estrutura fatorial do *LOT-R* realizou-se uma análise de componentes principais pelo método de extração *eigenvalues* maior que um, que foi de 3,06 e explicou 51% da variância total (ver Figura 1). Os resultados da análise fatorial mostraram que o índice KMO foi de 0,82 e o teste de esfericidade de *Bartlett* foi significativo ($p < 0,001$).

Inserir Figura 1

Os itens apresentaram comunalidades entre 0,38 e 0,59 e cargas fatoriais entre 0,62 e 0,76 (ver Tabela 1). O alfa de *Cronbach* do teste foi 0,80 indicando que a *LOT-R* possui nível adequado de consistência interna.

Inserir Tabela 1

Foi realizado um teste *t* de *Student* para avaliar possíveis diferenças nas médias de otimismo entre homens ($M=23,6$; $DP=4,63$) e mulheres ($M=23,5$; $DP=4,75$). Não foi verificada diferença significativa entre sexos $t(834)=0,53$, $p>0,95$. Consequentemente foram produzidas normas para ambos os sexos conjuntamente. As normas são apresentadas na Tabela 2.

Inserir Tabela 2

Na Tabela 3 são apresentadas as médias, desvios padrões e alfas de *Cronbach* do otimismo, autoestima e fatores de personalidade. Neste estudo, todas as variáveis estudadas apresentaram alfa de *Cronbach* semelhante aos testes originais.

Inserir Tabela 3

Para avaliar as relações entre otimismo, autoestima e personalidade foram realizadas correlações de *Pearson*. Como pode ser observado na Tabela 4, há correlações negativas e moderadas entre otimismo e autoestima com Neuroticismo.

Inserir Tabela 4

Para avaliar o quanto de variância os traços de personalidade predizem de otimismo e autoestima, foram realizadas duas análises de regressão múltipla tendo como variáveis dependentes otimismo e autoestima, e como variáveis preditoras Neuroticismo, Extroversão, Socialização, Realização e Abertura. Nas Tabelas 5 e 6 são apresentados os modelos derivados das análises.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos demonstram que o *LOT-R* apresentou uma estrutura unidimensional. A presença de um único fator que explicou 51% da variância total dos dados está de acordo com os achados do estudo original de Scheier et al. (1994). Tal achado corrobora a ideia de que otimismo e pessimismo são polos opostos de uma mesma dimensão (Scheier & Carver, 1994; Laranjeira, 2008; Trottier, Mageau, Trudel, & Halliwell, 2008).

A dimensionalidade do *LOT-R* é uma questão bastante controversa nos estudos sobre otimismo e pessimismo. Análises fatoriais em diferentes estudos, em geral, apontam para dois fatores distintos, um composto por itens redigidos no sentido positivo e outro no sentido negativo (Scheier & Carver, 1985; Marshall, Wortman, Kusulas, Herving, & Vickers, 1992; Vautier, & Raufaste, 2006; Herzberg, Glaesmer, & Hoyer, 2006). A identificação desses dois fatores pode ser entendida como um problema metodológico, porém, possivelmente, possa ser uma questão conceitual. Otimismo e pessimismo são polos opostos de uma mesma dimensão ou constituem duas dimensões que se correlacionam?

Ao revisarem o teste original *LOT*, Scheier et al. (1994) observaram que dois dos itens positivos não focavam explicitamente em expectativas como os demais. Tais itens foram descartados deixando os itens da *LOT-R* mais fortemente interrelacionados. Essa medida proporcionou que os itens do teste revisado carregassem em um único fator.

Tendo em vista que estudos posteriores à revisão do instrumento continuam apontando resultados controversos (Vera-Villaruel, Córdova-Rubio, & Celis-Atenas, 2009; Lyra, Damigos, Mavreas, Georgia, & Dimoliatis, 2010) pode-se supor que a problemática da dimensionalidade do teste envolve uma questão conceitual subjacente. Parece haver um tipo de otimismo orientado para metas desejáveis e outro relacionado a ações de prevenção de ameaças. Para cada um desses construtos é possível que exista um construto correspondente de pessimismo (Carver, Lehman, & Antoni, 2003).

Essa é uma questão complexa para a qual ainda não há uma solução clara. Os achados empíricos do presente estudo corroboram a ideia de que otimismo e pessimismo são polos opostos de um mesmo continuum, porém salienta-se a importância de mais investigações que explorem conceitualmente esses construtos.

O LOT-R apresentou características psicométricas adequadas neste estudo. O α de *Conbrah* foi de 0,80 resultado similar ao encontrado na versão americana ($\alpha = 0,78$) (Scheier et al., 1994).

Não foram verificadas diferenças de otimismo entre homens e mulheres. Esse dado sugere que sexo, provavelmente, não é fator determinante para as expectativas positivas e negativas das pessoas com relação a eventos futuros.

Ao se associar otimismo e autoestima aos fatores de personalidade foram encontradas correlações moderadas e negativas dos dois primeiros construtos com o fator Neuroticismo. Isso significa dizer, por exemplo, que quanto menor o nível de desajustamento e instabilidade emocional da pessoa, maior tenderá ser o grau de expectativas positivas a respeito dos eventos futuros e maior autoestima. Portanto, indivíduos com baixos escores em otimismo e autoestima tendem a apresentar altos escores de Neuroticismo, isto é, ao vivenciarem intenso sofrimento emocional, ansiedade excessiva, dificuldade para tolerar a frustração causada pela não realização de desejos fornecem respostas de *coping* mal adaptadas e tendem a ter uma visão pessimista do futuro (Carver & Connor-Smith, 2010; Hutz & Nunes, 2001).

Entre otimismo e os fatores de personalidade Extroversão e Socialização foram encontradas correlações fracas, porém positivas, demonstrando que maiores escores nesses fatores predizem expectativas positivas para eventos futuros. Sendo assim, indivíduos otimistas tendem a apresentar mais características como socialização, empatia, generosidade, organização e perseverança.

Por fim, conclui-se que a versão brasileira do *LOT-R* apresenta características psicométricas, consistência interna e validade convergente adequadas, na medida que se verificou bom nível de associação entre os construtos estudados. O instrumento encontra-se pronto para ser utilizado com a população brasileira. Com o objetivo de elucidar as questões conceituais e operacionais subjacentes ao instrumento, sugere-se a realização de novos estudos com amostras clínicas.

REFERÊNCIAS

- Aspinwall, L. G. & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 755-765.
- Anastasi, A. & Urbina, S. (2000). *Testagem Psicológica (7a ed.)*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K., Teixeira, M., & Rocha, S. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R) [Transcultural Validation of Life Orientation Test (LOT-R)]. *Estudos de Psicologia*, *7*(2), 251-258.
- Bartholomeu, D., Nunes, C. H. S. S., & Machado, A. A. (2008). Traços de Personalidade e Habilidades Sociais em Universitários. *Psico-USF*, *13*(1).
- Briggs, S.R. (1992). Assessing the Five-Factor Modelo f personality description. *Journal of Personality*, *60*, 253-293.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self complexity. *Journal of Personality*, *59*, 473–505.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D.S., et al.. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 375-390.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1999). Optimism. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping. The psychology of what works* (pp 182-204). New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). *The hopeful optimist*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2003). Optimism. In Shane, J.L., & Snyder, C.R. *Positive psychology assessment: a handbook of models and measures* (pp 75-89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., Lehman, J. M., & Antoni, M. H. (2003). Dispositional pessimism predicts illness-related disruption of social and recreational activities among breast cancer patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 813–821.
- Carver, S.C., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*, 879-889.

- Carver, S.C. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-160.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Conselho Federal de Psicologia. *Resolução CFP Nº 016/2000 sobre a realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos*. 20 de dez, 2000. Disponível em < http://www.pol.org.br/legislacao/doc/resolucao2000_16.doc > Acesso em 17 jul. 2006.
- Coopersmith, S.: 1967, *The Antecedents of Self-Esteem* (W.H. Freeman, San Francisco).
- Crocker, J. & B. Major (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma, *Psychological Review* 96, 608–630.
- Curbow, B. Somerfield, M.R., Baker, E., Wingard, J.R., & Legro, M.W. (1993). Personal changes, dispositional optimism and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *Journal of Behavior Medicine*, 16, 423-443.
- Di Paula, A. & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 711–724.
- Dember, W. N. & Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of Psychometric Society*, 27, 365-366.
- Fitzgerald, D. L., Tennen, H., Affleck, G., & Pransky, G.S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in the quality of life after coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 25-43.
- Gambrill, E. D. & Richey, C. A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *BehaviorTherapy*, 6, 550-561.
- Given, C. W., Stonmel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M.E., & Kurtz, J.C. (1993). The influence of cancer patients` symptoms and functional states on patients` depression and family caregivers` reaction and depression. *Health Psychology*, 12, 277-285.

- Heinonen, K., Raikkonen, K., & Keltikangas-Jarvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 39*, 511–521
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the revised Life Orientation Test (*LOT-R*). *Psychological Assessment, 18*, 433–438.
- Hollandsworth, J. G. & Wall, K. (1977). Sex differences in assertive behavior: An empirical investigation. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 217-222.
- Hooker, K., Monahan, D., Shifren, K., & Hutchinson, C. (1992). Mental and physical health of spouse caregivers: The role of personality. *Psychology and Aging, 7*, 367-375.
- Hutz, C., Nunes, C.H., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M., & Wieczorek, L.S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 11*(2), 395-411.
- Hutz, C. S. & Nunes, C. H. S. S. (2001). Escala Fatorial de Neuroticismo. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Hutz, S. C. & Zanon, C. (2011). *Revision of the adaptation, validation, and normatization of the Rosenberg's Self-esteem scale*. Manuscript submitted for publication.
- Jackson, L. M., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2005) Optimism as a mediator of the relation between perceived parental authoritativeness and adjustment among adolescents: finding the sunny side of the street. *Social Development, 14*, (2), 273-304
- Laranjeira, C. A. (2008). Tradução e validação portuguesa do Revised Life Orientation Test (*LOT-R*). *Universitas Psychologica, 7* (2), 469-476.
- Long, B.C. (1993). Coping strategies of male managers: A prospective analysis of predictors of psychosomatic symptoms and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior, 42*, 184-199.
- Lyrakos, G. N., Damigos, D., Mavreas, V., Georgia, K., & Dimoliatis, I.D.J. (2010). Translation and Validation of the Greek Life Orientation Test-Revised. *Soc Indic Res, 95*, 129–142
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M.R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research, 78*, 363–404.

- Marshall, G. N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K., & Vickers Jr., R. R. (1992). Distinguishing Optimism From Pessimism: Relations to Fundamental Dimensions of Mood and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.
- Myers, D.G. & E. Diener (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Nunes, C.H.S.S., Hutz, C.S., & Nunes, M. F.O (2010). Bateria Fatorial de Personalidade (BFP). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Pasquali, L. (2000). *Psicometria: Teoria dos testes psicológicos*. Brasília: Prática.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921–930.
- Rosenberg, M.: 1965, *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton University Press, Princeton, NJ, US).
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26–30.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shane, J.L. & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 56, 640-648.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds). (2002). *The handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 460-473.
- Trottier, C., Mageau, G., Trudel, P., & Halliwell, W.R. (2008). Validation de la version canadienne-française du Life Orientation Test–Revised. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *40* (4), 238–243
- Vautier, S. & Raufaste, E. (2006) .Configural instability of data from the Life Orientation Test- revised. *Personality and Individual Differences* *40*, 1511–1518.
- Vera-Villaruel, P., Córdova-Rubio, N., & Celis-Atenas, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del *Life Orientation Test* versión revisada (*LOT-R*) en población chilena. *Univ. Psychol.*, *8* (1), 61-68.

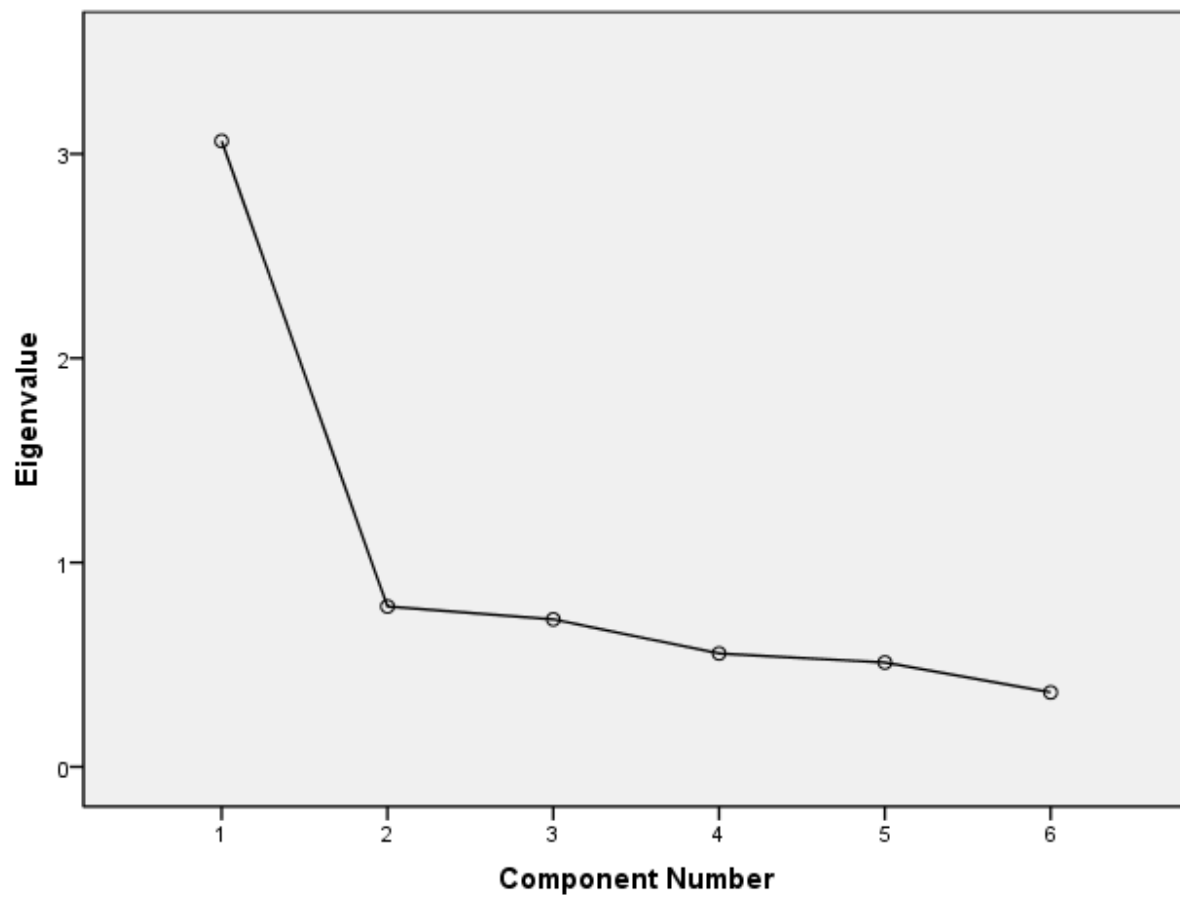


Figura 1. *Scree plot* resultante da análise fatorial do *LOT-R*.

Tabela 1
Análise Fatorial do *LOT-R*

| Itens | Carga Fatorial |
|---|----------------|
| 1)Diante de dificuldades, acho que tudo vai dar certo. | 0,67 |
| 3) Se alguma coisa pode dar errado comigo, com certeza vai dar errado. | 0,62 |
| 4) Eu sou sempre otimista com relação ao meu futuro. | 0,70 |
| 7) Em geral, eu não espero que as coisas vão dar certo para mim. | 0,76 |
| 9) Eu não espero que coisas boas aconteçam comigo. | 0,74 |
| 10) Em geral, eu espero que aconteçam mais coisas boas do que ruins para mim. | 0,76 |

Nota: Os itens 3, 7 e 9 foram invertidos para a análise.
Os itens 2, 5, 6 e 8 são filtros, não entram na análise.

Tabela 2
Otimismo (LOT-R) homens e mulheres

| Percentil | Escore bruto | Escore padrão (T) |
|-----------|--------------|-------------------|
| 5 | 14 | 32 |
| 10 | 17 | 36 |
| 15 | 18 | 38 |
| 20 | 20 | 40 |
| 25 | 21 | 45 |
| 35 | 22 | 48 |
| 45 | 24 | 50 |
| 55 | 25 | 53 |
| 65 | 26 | 55 |
| 75 | 27 | 57 |
| 85 | 28 | 59 |
| 95 | 30 | 63 |
| <i>M</i> | 23,5 | |
| <i>DP</i> | 4,7 | |

Tabela 3

Estatísticas Descritivas de otimismo (LOT-R), autoestima e personalidade

| Variáveis | <i>M</i> | <i>DP</i> | Alfa de <i>Cronbah</i> |
|--------------------|----------|-----------|------------------------|
| 1.Otimismo (LOT-R) | 23,62 | 4,72 | 0,80 |
| 2.Autoestima | 32,51 | 4,76 | 0,85 |
| 3.Neuroticismo | 3,39 | 0,83 | 0,87 |
| 4.Extroversão | 4,25 | 0,87 | 0,80 |
| 5.Socialização | 5,06 | 0,75 | 0,87 |
| 6.Realização | 4,77 | 0,74 | 0,88 |
| 7.Abertura | 4,59 | 0,75 | 0,78 |

Tabela 4

Correlações entre otimismo (LOT-R) e autoestima com fatores de personalidade

| Variáveis | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) |
|--------------------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|-----|
| 1.Otimismo (LOT-R) | - | | | | | | |
| 2.Autoestima | 0,66** | - | | | | | |
| 3.Neuroticismo | -0,45** | -0,66** | - | | | | |
| 4.Extroversão | 0,30** | 0,37** | -0,24** | - | | | |
| 5.Socialização | 0,31** | 0,26** | -0,31** | 0,05 | - | | |
| 6.Realização | 0,09** | 0,19** | -0,21** | 0,01** | 0,24** | - | |
| 7.Abertura | 0,02* | -0,03* | -0,08 | 0,34** | -0,02 | -0,01** | - |

Nota. * correlações significativas $p < 0,05$ ** correlações significativas $p < 0,01$

Tabela 5
Modelo de regressão para otimismo (LOT-R) – *stepwise* -

| Variáveis Predictoras | <i>B</i> | Beta | <i>p</i> < | <i>R</i> ² |
|-----------------------|----------|-------|------------|-----------------------|
| Neuroticismo | -1,96 | -0,34 | 0,001 | 0,20 |
| Extroversão | 1,13 | 0,20 | 0,001 | 0,24 |
| Socialização | 1,22 | 0,19 | 0,001 | 0,28 |

Nota. $F=56,49$; $p<0,001$

Tabela 6

Modelo de regressão para autoestima –*stepwise*–

| Variáveis Predictoras | <i>B</i> | Beta | <i>p</i> < | R ² |
|-----------------------|----------|-------|------------|----------------|
| Neuroticismo | -3,38 | -0,60 | 0,001 | 0,44 |
| Extroversão | 0,96 | 0,18 | 0,003 | 0,47 |

Nota. $F= 73,53; p<0,001$

CAPÍTULO 4

CONCLUSÃO

Esta dissertação teve como objetivos adaptar e validar o teste *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* e investigar suas relações com construtos como autoestima e traços de personalidade no modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF). O interesse no tema otimismo adveio da reflexão sobre as características e funcionamentos humanos que contribuem para a prosperidade, maior qualidade de vida e bem-estar subjetivo dos indivíduos e, conseqüentemente, das sociedades. Também, da busca pelo aprimoramento das técnicas de avaliação psicológica para identificação das virtudes e dos aspectos positivos humanos, visando à construção de modelos de intervenção e promoção de saúde mais eficazes.

O artigo I apresentou uma revisão teórica a respeito do otimismo a partir do campo da Psicologia Positiva. Foram discutidas as teorias do otimismo aprendido de Martin Seligman e do otimismo disposicional de Scheier e Carver. Além das bases teóricas de cada teoria, foram apresentados os instrumentos de medida de otimismo criados a partir de cada um dos referenciais. Também foram relatados diversos estudos que corroboram os escopos teóricos, fornecem validade para os instrumentos de medida, correlacionam otimismo-pessimismo com outras variáveis e sugerem os benefícios de uma orientação positiva para vida. Embora ambas as teorias concordem que otimismo não é simplesmente a ausência de pessimismo, os principais instrumentos de medidas utilizados por cada uma revelam diferenças críticas. O *LOT-R*, que mede otimismo disposicional, parte do conceito de otimismo em termos de expectativas futuras, enquanto que o ASQ, que mede otimismo aprendido, reflete uma causalidade, sendo o otimismo mais influenciado pelos modelos explicativos e crenças pessoais.

O artigo II apresentou os estudos de adaptação e validação do *LOT-R* e de correlações do otimismo com os construtos autoestima e fatores de personalidade. O estudo concluiu que o teste possui boas qualidades psicométricas, com adequada consistência interna e boa validade convergente. Também contribuiu para ampliar as discussões sobre a dimensionalidade do teste tendo encontrado um único fator que explicou metade da variância total do construto. A correlação moderada e positiva encontrada entre otimismo e autoestima corrobora achados empíricos que sustentam a distinção dos construtos, ao passo

que demonstra o papel potencial de ambos entre si. Por fim, outro achado importante relatado no artigo II, é a correlação moderada e negativa entre o fator de personalidade Neuroticismo e otimismo. Dado que também corrobora estudos anteriores e evidencia que pessoas altas em Neuroticismo tendem a apresentar menor grau de expectativas positivas a respeito de eventos futuros ou níveis mais altos de pessimismo.

Uma das possíveis limitações deste estudo refere-se à ausência de uma amostra clínica para a investigação das relações entre as variáveis propostas. Também é possível que possa haver alguma variação nos achados ao se trabalhar com amostras de outras faixas etárias, que não sejam de conveniência e que apresentem sintomas clínicos. Outra limitação do estudo é a impossibilidade de se inferir causalidade entre as variáveis, devido à utilização de um delineamento correlacional. Portanto, recomenda-se cautela quanto às generalizações dos dados.

Também é válido ressaltar que todos os instrumentos utilizados neste estudo (*LOT-R*, Escala de Autoestima de Rosenberg e BFP) são medidas de autorrelato. Esse tipo de medida não garante que haja correspondência exata entre o comportamento real e o verbalizado devido algumas implicações. Primeiro, porque sentimentos ou comportamentos subjacentes ao evento podem estar encobertos e não serem reconhecidos como legítimos. Segundo, o comportamento relatado pode não ser o real, mas o socialmente desejável. Por fim, o participante pode não compreender inteiramente os itens que compõem o instrumento utilizado, resultando em significações distintas para o participante e o pesquisador. Com o objetivo de minorar as referidas implicações sugere-se que em estudos futuros possam ser incluídos instrumentos e metodologias combinadas, tanto para coleta, quanto para a análise dos dados.

Com relação aos estudos dentro da abordagem da Psicologia Positiva, Paludo e Koller (2007) realizaram uma busca no Index Psi-Periódicos (www.bvs-psi.org.br) e encontraram apenas uma referência a partir do descritor: *psicologia positiva*. Sendo que o artigo encontrado versava sobre o tema resiliência (Yunes, 2003). Scorsolini-Comin e Santos (2010) realizaram levantamento com os termos descritores *psicologia positiva* e *bem-estar subjetivo*, nas bases LILACS e SciELO, compreendendo o período de 1970 a 2007 e encontraram um total de apenas seis artigos indexados. Em busca recente, na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Bastianello (2011) utilizando o descritor *psicologia positiva* encontrou dez artigos com datas de publicação entre 2002 e 2010 e uma monografia com data de 1982. Já com o

descritores *otimismo* foram encontrados sete artigos, porém apenas um abordava esse construto com base na psicologia positiva.

Constata-se, assim, que nos últimos anos, ocorreu um aumento considerável em estudos empíricos sobre os fenômenos positivos e aspectos saudáveis dos seres humanos. Contudo, no âmbito brasileiro, ainda são escassos os estudos sobre o desenvolvimento humano a partir da abordagem da Psicologia Positiva. Esse campo parece ainda não ter recebido a devida atenção, uma vez que são raros os estudos científicos encontrados nos bancos de dados brasileiros e latino-americanos. Nesse sentido, o presente estudo além de contribuir para a produção de novos conhecimentos no campo da Psicologia Positiva no país, também traz contribuições pioneiras e relevantes para os estudos empíricos do construto otimismo.

REFERÊNCIAS

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 755-765.
- Chang, E. C., D'Zurilla, & T. J., Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, *18*, 143-160.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self complexity. *Journal of Personality*, *59*, 473-505.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1999). Optimism. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping. The psychology of what works* (pp 182-204). New York: Oxford University Press.
- Carver, S.C., Scheier, & M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*, 879-889.
- Dember, W. N. & Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of Psychometric Society*, *27*, 365-366.
- Di Paula, A. & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 711-724.
- Lopez, J.S. & Snyder, C.R. (2003). Positive psychological assessment: a handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association.
- Marshall, G. N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K., & Vickers Jr., R. R. (1992). Distinguishing Optimism From Pessimism: Relations to Fundamental Dimensions of Mood and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 1067-1074.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *6*, 287-299.

- Peterson, C., Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1992). CAVE: Content analysis of verbatim explanations. In C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 383-392). New York: Cambridge University Press.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55, (1), 44-55.
- Rosenberg, M.: 1965, *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton University Press, Princeton, NJ, US).
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, And Health - Assessment And Implications Of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self- Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality And Social Psychology*, 67 (6): 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, (5), 410-421.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 56, 640-648.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds). (2002). *The handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

ANEXOS

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Mestrado em Psicologia

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Pelo presente Consentimento declaro que fui informado de forma clara e detalhada dos objetivos e da justificativa do presente Projeto de Pesquisa, que busca adaptar e validar o Teste de Orientação para Vida Revisado (LOT-R) e investigar as relações entre otimismo, personalidade e autoestima.

Tenho o conhecimento de que receberei resposta a qualquer dúvida sobre os procedimentos e outros assuntos relacionados com esta pesquisa. Também terei total liberdade para retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Concordo em participar deste estudo e entendo que não serei identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas relacionadas com a minha privacidade. Meu anonimato será preservado. Fui informado de que serão aplicados instrumentos de autoaplicação durante o período de aula e que não se prevê nenhum tipo de risco para quem participar da pesquisa.

As informações obtidas serão arquivadas e mantidas em sigilo pelos próximos cinco anos no Laboratório de Mensuração, localizado no Instituto de Psicologia da UFRGS. Após este período todo o material será destruído.

O pesquisador responsável por este Projeto de Pesquisa é o Professor Dr. Claudio S. Hutz, que poderá ser contatado pelo telefone 33085246 ou pelo e-mail hutzc@terra.com.br. Esclarecimentos adicionais, também, poderão ser obtidos com a pesquisadora Micheline Roat Bastianello pelo endereço eletrônico mbastianello@hotmail.com.

Data: / /

Nome e assinatura do participante:

Nome e assinatura do pesquisador:

Anexo B - Questionário Sociodemográfico

Sexo: Feminino Masculino**Idade:** ____ anos**Renda familiar:** até R\$ 500,00 de R\$ 501,00 a R\$ 1.000,00 de R\$ 1.001,00 a R\$ 1.500,00 de R\$ 1.501,00 a R\$ 2.000,00 mais de R\$ 2.000,00**Estado civil:** solteiro(a) casado(a)/ união estável separado (a)/ divorciado(a) viúvo(a)

Anexo C – Revised Life Orientation Test (LOT-R)

Instruções

Abaixo você encontrará 11 frases. Assinale na escala o quanto você concorda ou discorda com cada uma delas. A escala varia de 1 (Discordo Plenamente) a 5 (Concordo Plenamente). Não há respostas certas ou erradas. O importante é você responder com sinceridade como se sente com relação a cada uma das frases.

1) Diante de dificuldades, acho que tudo vai dar certo.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

2) Para mim é fácil relaxar.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

3) Se alguma coisa pode dar errado comigo, com certeza vai dar errado.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

4) Eu sou sempre otimista com relação ao meu futuro.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

5) Eu gosto muito dos meus amigos.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

6) Eu considero importante me manter ocupado.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

7) Em geral, eu não espero que as coisas vão dar certo para mim.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

8) Eu não me incomodo com facilidade.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

9) Eu não espero que coisas boas aconteçam comigo.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

10) Em geral, eu espero que aconteçam mais coisas boas do que ruins para mim.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

Anexo D – Escala de Autoestima de Rosenberg

Instruções

Leia cada frase com atenção e faça um círculo em torno da opção mais adequada.

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

3. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

9. Às vezes eu me sinto inútil.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente

10. Às vezes eu acho que não presto para nada.

Discordo Totalmente Discordo Concordo Concordo Totalmente